Chemikalien ▶ **Gesundheit** ▶ Europa

PRÄVENTION ZUERST: Brustkrebs und Chemikalienbelastung

Brustkrebs ist nach wie vor die häufigste Krebserkrankung bei Frauen.

Lebensstilfaktoren - gesunde Ernährung, Bewegung und Sport - sind wichtig, wenn es darum geht, Krankheiten wie Brustkrebs zu vermeiden.

Umweltfaktoren wie Chemikalienbelastung im Alltag, am Arbeitsplatz und im Wohnumfeld, in Körperpflegeprodukten und Kosmetika beeinflussen das Krankheitsrisiko zusätzlich.

FAKTOREN, DIE BRUSTKREBS BEEINFLUSSEN KÖNNEN:

Krebs verursachende und hormonell wirksame Chemikalien (u.a. Bisphenol A, Phthalate, Flammschutzmittel, Pestizide etc.)

Stress, Nachtarbeit

Alkoholkonsum, Rauchen

Bewegungsmangel & Übergewicht

Familiär und genetisch bedingter Brustkrebs

VERMEIDBARE CHEMIKALIENBELASTUNG ABBAUEN - FÜR MEHR VORSORGENDEN GESUNDHEITSSCHUTZ

HEAL
Promoting environmental policy that contributes to good health

Health and Environment Alliance (HEAL)
www.env-health.org | info@env-health.org

BREAST CANCER ACTION GERMANY
Selbstschutz Info Vernetzung

Breast Cancer Action Germany
www.bcaction.de | info@bcaction.de

Chemikalien ▶ **Gesundheit** ▶ Europa

Zahlreiche Studien wie die des amerikanischen Silent Spring Institute haben aufgezeigt, dass Chemikalien, mit denen Frauen alltäglich in Berührung kommen, das Risiko erhöhen, an Brustkrebs zu erkranken.

Frauen reagieren nachweislich empfindlicher auf chemische Belastungen.
Schwangere und Kleinkinder sind Chemikalien gegenüber besonders verletzlich.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO, Wissenschaft und Gesundheitsorganisationen setzen sich dafür ein, die Belastung durch Krebs verursachende und hormonell wirksame Stoffe zu reduzieren.

WAS KANN ICH TUN, UM DIE CHEMIKALIENBELASTUNG ZU SENKEN?

10 TIPPS

1. Pestizidfreie bzw. möglichst pestizidarme Nahrungsmittel einkaufen
2. Küche: Glas und Edelstahl verwenden statt Plastikverpackung und beschichtetes Geschirr
3. Körperpflege: Deos ohne Aluminium verwenden. Aluminium ist ein Metallöstrogen. Auch von Brustkrebs betroffene Frauen sollten es unbedingt vermeiden
4. Kosmetika: weniger Produkte mit einfachen Zutaten einkaufen, auf synthetische Duftstoffe und Chemikalien verzichten
5. Putzmittel: Gefahrstoffe und Chemikalien möglichst vermeiden
6. Renovierung/Einrichtung: Farben, Baustoffe, Möbel und Teppiche ohne Gefahrstoffe und Chemikalien verwenden
7. Bekleidung: auch hier kontrolliert biologischen Anbau bevorzugen. Rückstände aus Chemikalien werden über die Haut absorbiert. Chemikalien können Menschen bei der Herstellung und die Natur belasten.
8. Auf chemische Reinigung von Bekleidung und Haushaltstextilien verzichten
9. Produkte, bei denen Inhaltsstoffe Geschäftsgeheimnis sind, nicht einkaufen
10. Sich über Chemikalienbelastung und Krankheitsvermeidung informieren

Breast Cancer Action Germany - die kritische Annäherung rund um das Thema Brustgesundheit und Brustkrebs im Kontext von Medizin, Krankheitsvermeidung, Umwelt, Gesellschaft und Politik mit dem Schwerpunkt Selbstschutz / Verbraucherinnenschutz.
Das Projekt „Chemikalien und Gesundheit in Europa" ist eine Initiative der Health and Environment Alliance mit dem Ziel einer stärker auf Gesundheitsvorsorge ausgerichteten Chemikalienpolitik, in Europa und überall auf der Welt.
Weiterführende Informationen finden sich auch auf den Seiten von Women in Europe for a Common Future WECF: www.wecf.eu/german

Folgen Sie uns

www.facebook.com/chemikaliengesundheit
Follow @BCAG @CHEM_HEAL @HealthandEnv

Kostenlosen online Newsletter abonnieren:
www.chemikaliengesundheit.org

DIESES PROJEKT WURDE GEFÖRDERT VON:

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit

Umwelt Bundesamt

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den AutorInnen.

Gedruckt auf 100 Prozent Altpapier mit silikonfreien Farben